

# Inhalt



Vorwort	10
Zum Thema	15
Stimmungstief – Trauer – Depression	17
<b>Niedergeschlagen, deprimiert oder depressiv?</b>	18
<b>Stimmungsschwankungen</b>	20
<b>Trauer und Trauerarbeit</b>	22
Den Schmerz bewusst durchleben und überwinden	22
Aus Trauer kann Depression werden	25
<b>Depression: wenn die Seele gefangen ist</b>	27
Körper und Psyche wirken zusammen	28
Depressionen haben viele Gesichter	30
Mögliche Ursachen von Depressionen	33
<b>Veranlagung und Lebensumstände</b>	34
<b>Schlüsselstelle: der Gehirnstoffwechsel</b>	35
Eine gemeinsame biochemische Ebene	36
Erkenntnisse für die Therapie	37
Das Nervensystem sorgt für seelisches Gleichgewicht	39
<b>Informationsstörung im Nervensystem</b>	40
So läuft die Übertragung ab	41
Wie der »Nachrichtenfluss« ins Stocken geraten kann	43



<b>Auslöser: Krisenzeiten</b>	47
Wechseljahre: Zeit des Wandels	47
Verlusterlebnisse: wenn ein geliebter Mensch stirbt	49
Pensionierung	51
Arbeitslosigkeit	52
<b>Schwermut im Alter</b>	54
Wachsende Einsamkeit	54
Seelische und körperliche Ursachen	55
Depression ist nicht gleich Depression	61
<b>Formen der Depression</b>	62
<b>Erdrückende Seelenlast – psychogene Depressionen</b>	65
Die reaktive Depression	65
Die neurotische Depression	66
Die Erschöpfungsdepression	67
<b>Wie aus heiterem Himmel – endogene Depressionen</b>	71
Die Rolle der Vererbung	72
Gesunde und kranke Phasen: unipolare Depression	75
Pseudoneurotische Depression	76
Mal ganz oben, mal ganz unten: bipolare Depression	77
Die larvierte Depression	79



<b>Körperliche Ursachen – somatogene Depressionen</b>	81
Infektionen, Schilddrüsenerkrankungen	82
Hormonelle Veränderungen	83
Erkrankungen des Gehirns	84
Wie sich Depressionen zeigen können	87
<b>Schwierige Spurensuche</b>	88
Wenn die Seele krank ist: psychische Symptome	89
Wenn jeder Antrieb fehlt: psychomotorische Symptome	92
Wenn der Körper Alarm gibt: körperliche Symptome	93
Seele und Körper: gemeinsam betroffen	95
<b>Todessehnsucht</b>	97
Alarmzeichen	100
Behandlungschancen und Diagnose	103
<b>Depressionen sind heilbar</b>	104
Sinnvolle Wege der Therapie	105
Besserung oder Heilung?	109
Den richtigen Arzt finden	110
<b>Untersuchungen für eine sichere Diagnose</b>	113
Das Gespräch mit dem Arzt	114
Körperliche Beschwerden abklären	115
Gezielte Fragen geben Aufschluss	116



Medikamente gegen Depressionen	119
<b>Chemie für die Seele?</b>	120
<b>Wie Antidepressiva wirken</b>	121
Einsatz je nach Krankheitsbild	122
Wichtig für den Erfolg: ausführliche Information	123
Erste spürbare Zeichen der Besserung	125
Nebenwirkungen: meist vorübergehend	126
Dosierung: stufenweise anpassen	127
Unerlässlich: regelmäßige Kontrollen	129
<b>So werden Antidepressiva eingeteilt</b>	130
MAO-Hemmer	131
Trizyklische Antidepressiva	134
Tetrazyklische Antidepressiva	136
Anders aufgebaute Antidepressiva	137
Die neue Klasse: selektive Serotoninwiederaufnahmehemmer (SSRI)	138
Weitere atypische Antidepressiva	143
<b>Lithium: Rückfällen vorbeugen, Antidepressiva verstärken</b>	144
<b>Antiepileptika in der Therapie von Depressionen</b>	147
<b>Auto fahren und Alkohol unter Antidepressiva</b>	148
<b>Vorsicht mit Beruhigungs- und Schlafmitteln</b>	150
Benzodiazepine – keine »harmlosen« Beruhigungsmittel	150
Schlafmittel sind keine Lösung	153



## Inhalt

Die Kraft von Licht und Strom: andere Therapien	157
<b>Lichttherapie</b>	158
<b>Schlafentzug</b>	159
<b>Elektrokrampftherapie</b>	160
<b>Vagusnerv-Stimulation</b>	163
<b>Tiefe Hirnstimulation</b>	165
Wege aus dem Seelentief: Psychotherapie	167
<b>Was Psychotherapie leisten kann</b>	168
Seelische Konflikte lösen, Lebenskrisen bewältigen	169
Andere Therapien unterstützen	170
<b>Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten</b>	171
Unterschiedliche Therapieansätze	172
Wesentliche Stütze bei schweren Depressionsformen	175
Aktive Partnerschaft in der Therapie weniger schwerer Depressionen	177
Erfolge bei vorwiegend reaktiven Depressionen	178
Wenn die Depression länger anhält	179
Psychotherapie und Antidepressiva – eine Wechselbeziehung	180
<b>Weitere Maßnahmen, die die Psyche stärken</b>	181
Schreib- und Bibliothherapie	181
Musik- und Bewegungstherapie	183
Kunsttherapie	184



Alltag, Familie und Krankheit	193
<b>Familie und Freunde als notwendige Stütze</b>	194
Erste Reaktionen: zwischen Mitleid, Ratlosigkeit und Ärger	194
Wie die Angehörigen helfen können	195
<b>Schwierigkeiten am Arbeitsplatz</b>	199
Sinnfragen und Selbsthilfe	201
<b>Leben mit der Krankheit</b>	202
Drängenden Fragen nachgehen	202
Den Alltag bewusst gestalten	203
<b>Die Behandlung aktiv unterstützen</b>	204
Entspannungsverfahren	205
Körpertraining und Kreativität	207
Angsterkrankungen	209
<b>Angst als natürlicher Schutz</b>	210
<b>Wenn ein normales Gefühl krankhaft wird</b>	212
Die vielen Gesichter der Angst	212
<b>Wie »aus dem Nichts«: Angstanfälle</b>	214
Körperliche und seelische Symptome	214
Schwere Angstanfälle: Panikattacken	216
Auf der Suche nach den Ursachen	217



Generalisierte (chronische) Angst	220
<b>Lähmende Furcht vor »etwas«: Phobien</b>	220
<b>Verdeckte Angststörungen</b>	222
Rückzug von anderen Menschen	222
Flucht in ständige Aktivität	222
Sucht als trügerischer Ausweg	223
Die Behandlung von Angststörungen	225
<b>Wege zu einer sicheren Diagnose</b>	226
Ausmaß und Erscheinungsbild der Angst feststellen	226
Mögliche Ursachen abklären	227
<b>Psychotherapeutische Verfahrensweisen</b>	228
Psychoanalyse und Tiefenpsychologie	229
Gegen den Angstkreislauf: Verhaltenstherapie	230
<b>Behandlung mit Medikamenten</b>	231
Fortschritte in der Medizin	231
Benzodiazepine: nur im akuten Fall	233
Gegen körperliche Symptome: Betablocker und Neuroleptika	235
Die Mittel der ersten Wahl: Antidepressiva	236
<b>Selbsthilfe gegen die Angst</b>	237
Gezielt entspannen	238
Sprechen über die Angst	239

# Inhalt



Depression und Angst bei Kindern und Jugendlichen	241
<b>Die Symptome</b>	242
<b>Die Ursachen</b>	243
Genetische Ursachen	243
Psychosoziale Ursachen	244
<b>Die Therapie</b>	246
Anhang	249
<b>Kleines Lexikon der Fachbegriffe</b>	250
<b>Wichtige Anschriften</b>	255
<b>Einteilung der im Buch vorgestellten Depressionsformen nach dem ICD-10-Klassifikationssystem</b>	257
Stichwortverzeichnis	258
Abbildungs- und Quellenverzeichnis	263